



Hindi Urdu for Health

The Practice of Medicine in Hindi and Urdu

repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261

Hindi Urdu Flagship | South Asia Institute | Department of Asian Studies | The University of Texas at Austin

South Asia Specific

The systems of health and medicine we have highlighted on these web pages, though particular to South Asia, are used by South Asians the world over. Similarly, there are certain kinds of ailments which are South Asia specific. In this section we deal with a few such examples.

NATUROPATHY - A WAIST BATH FOR STOMACH AILMENTS

About this lesson: Dr. Vineet Kumar Sharma describes the process of waist bath.

Video URI: hdl.handle.net/2152/68022

Hindi Transcription

ये गर्म ठण्डा कटीय स्नान है... इसमें ये दो टब हैं... एक ये लाल टब है जिसमें हमने गर्म पानी भरा हुआ है... दूसरा ये नीला टब है जिसमें हमने ठण्डा पानी लिया हुआ है... इस गर्म पानी का तापमान हम इतना रखते हैं कि यह सह सकने के लायक हो... सबसे पहले जब हम इस गर्म टब में बैठते हैं तो सिर के ऊपर ये ठंडे पानी से भीगा तौलिया भी रख देते हैं... ये उदर संबंधी विकारों, उच्च रक्तचाप, मधुमेह जैसी बीमारियों के लिये बहुत ही लाभप्रद होता है... सबसे पहले हम पेशेंट को इसमें तीन मिनट के लिये बैठते हैं... उसके बाद हम इन्हें एक मिनट ठंडे पानी के टब में बिठाते हैं... दुबारा फिर तीन मिनट गर्म पानी में, एक मिनट ठंडे पानी में बैठते हैं... और ये प्रक्रिया हम तीन बार करते हैं... चौथी बार तीन मिनट गर्म में और फिर तीन ही मिनट ठंडे पानी में बैठाने के बाद ये उपचार की संपूर्ण प्रक्रिया पूरी हो जाती है...

Hindi Vocabulary

पेट संबंधी समस्याओं	Problems related to stomach
उच्च रक्तचाप	High blood pressure
हाई ब्लड प्रेशर	High blood pressure
मधुमेय	Diabetes
डायबटीज़	Diabetes

तमाम	All
बीमारियों में	In illnesses
लाभदायक	Beneficial
सह	Tolerate
उदर संबंधी विकारों	Ailment related to stomach
उच्च रक्तचाप	High blood pressure
मधुमेह	Diabetes
लाभप्रद	Beneficial
प्रक्रिया	Methodology/procedure
उपचार	Treatment
संपूर्ण प्रक्रिया	Whole procedure or method

Hindi Questions

1) गर्म ठंडा कटीय स्नान में पानी का तापमान किस प्रकार का होना चाहिये?

- १) बहुत गर्म हो
- २) बहुत ठंडा हो
- ३) न ज़्यादा गर्म हो, न ज़्यादा ठंडा हो
- ४) बहुत गर्म हो और बहुत ठंडा भी हो

2) गर्म ठंडा कटीय स्नान किन रोगों के उपचार में काम आता है?

- १) हाई ब्लड प्रेशर
- २) मधुमेह
- ३) पेट संबंधी समस्याओं में
- ४) सब

3) सबसे पहले पेशेंट को उपचार के लिये पानी में कितने मिनट बैठाते हैं?

- १) दस मिनट
- २) सात मिनट
- ३) तीन मिनट
- ४) एक मिनट

4) चौथी बार पेशेंट को गर्म ठण्डा कटीय स्नान करने के लिये कितने मिनट बैठाते हैं?

- १) तीन मिनट गर्म पानी में, तीन मिनट ठंडे पानी में
- २) एक मिनट गर्म पानी में, पाँच मिनट ठंडे पानी में
- ३) दो मिनट गर्म पानी में, चार मिनट ठंडे पानी में
- ४) चार मिनट गर्म पानी में, दो मिनट ठंडे पानी में